

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(木)	ハニーマスタードチキン、はくさいとひじきのサラダ、ほうれんそうスープ、ピザトースト	ぎゅうにゅう・ひじき、ローズハム、とりひきにく、とりにく・チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも、さとう・はちみつ、オリーブオイル、ごまあぶら、こめあぶら	こまつな・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、はくさい、カラフルピーマン、ほうれんそう・もやし、しめじ・トマトピューレ、しょうが	666	20(火)	ひじきとじゃこのサラダ、プロッコリーのチャーハン、カリカリがんと、はるさめスープ	ぎゅうにゅう・とうふ、ひじき・しらすほし、まぐろあぶらづけ、ベーコン・とりひきにく (ガラスープ)・たまご	こむぎこ・こめ、コーンフレーク、ながいも・はるさめ、さとう・オリーブオイル、ごまあぶら・こめあぶら	えだまめ・キャベツ・きゅうり、ごぼう・たけのこ・たまねぎ、にんじん・しろねぎ・レタス、プロッコリー・きくらげ、しょうが・にんにく	586
2(金)	ごはん、ふくふくごしきまめあえ、いわしのかばやき、あおさのみそしる	ぎゅうにゅう・きなこ、とうふ・あぶらあげ、ローストだいず、あおさのり (にぼし)・いわし、みそ・たまご	ふ・こめ・でんぶん、さとう	キャベツ・たまねぎ、にんじん・はくさい、ほうれんそう・しょうが	586	26(月)	いちごしゅうまい、もやしのかふうあえ、コッペパン、ボルシチ	ぎゅうにゅう・だいず、とうにゅう、ぎゅうにく、ぶたひきにく、ベーコン・ゼラチン (ガラスープ)	パン・ぎょうざのかわ、じゃがいも・でんぶん、さとう・アーモンド、ごまあぶら・バター	グリーンピース・キャベツ、きゅうり・たまねぎ、トマトかん・にんじん、はくさい・ピーツ・もやし、いちご・しょうが、にんにく	615
5(月)	こめこのライスグラタン、いよかん、アップルパン、ツナサラダ、つぶつぶコーンスープ	ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ、とりにく、チーズ (ガラスープ)	パン・こめ、こめこ・じゃがいも、さとう、ドライアップル、オリーブオイル、こめあぶら	キャベツ・きゅうり、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・パセリ、いよかん・レモン、ほししいたけ	642	27(火)	サイコロステーキチャーハン、まるごとポテトサラダ、しょうゆラーメン、ごはんメニューリクエスト給食	ぎゅうにゅう (にぼし)・さきいか、ぎゅうにく・ぶたにく、とりにく (ガラスープ)	ちゅうかめん・パンこ、こめ・じゃがいも、さとう・ごま、ごまあぶら・バター	キャベツ・きゅうり、こまつな・たまねぎ、にんじん・ねぎ・パセリ、もやし・きくらげ、しょうが・にんにく	688
6(火)	れんこんのばいにくあえ、ひじきごはん、あげだしとうふのきのこあん、まっちゃんだんご、はくさいそぼろじる	ぎゅうにゅう・とうふ、あぶらあげ・ひじき、(けずりぶし)、とりひきにく	こむぎこ・こめ、しらたまだんご、でんぶん・さとう、こめあぶら	こんにやく・えだまめ、かんぴょう・きゅうり、だいこん・にんじん・ねぎ、はくさい・れんこん、ばいにく・えのきだけ、ほししいたけ・しめじ、しょうが	626	28(水)	なのはなごはん、せとか、ひじきのレモンずあえ、ぶりのカルピヤキ、おにしめ	ぎゅうにゅう、あつあげ・こんぶ (こんぶ)・ひじき (にぼし)、かえりいりこ・ぶり、ちくわ・たまご	こめ・さとう・ごま、マーマレード、ごまあぶら	こんにやく・かんぴょう、きゅうり・ごぼう、だいこん・たけのこ、なのはな・にんじん・ねぎ、れんこん・レモン・せとか、ほししいたけ・しょうが、にんにく	644
7(水)	かけてね、かにかまなっとう、ごはん、レバーのかわりソースかけ、もやしのさっぱりたまごスープ	ぎゅうにゅう、なっとう・わかめ (けずりぶし)、かにかまぼこ、とりにく・とりレバー、たまご	こむぎこ・こめ、じゃがいも・でんぶん、さとう・ごまあぶら、こめあぶら	キャベツ・しょうが、たくあんづけ・トマトかん、ねぎ・ほうれんそう、もやし・ほししいたけ、にんにく	583	29(木)	れんこんとだいずのチーズやき、じゃがいものサラダ、コッペパン、ピーンスの日、ピーンスープ	ぎゅうにゅう・だいず、ベーコン・とりにく、すりごま、オリーブオイル、ごまあぶら (ガラスープ)	パン・ピーン、じゃがいも・さとう、すりごま、オリーブオイル、ごまあぶら、マヨネーズ	きゅうり・たまねぎ、とうもろこし・にんじん、ねぎ・はくさい・もやし、れんこん・にんにく	610
8(木)	ポテトサラダ、せんざんき、フルーツポンチ、きなこあげパン、キムチスープ、パンメニューリクエスト給食	ぎゅうにゅう・きなこ、ぶたにく・とりにく (ガラスープ)	こむぎこ・パン、じゃがいも・でんぶん、さとう・こめあぶら、カクテルゼリー、マヨネーズ	きゅうり・しょうが、チンゲンサイ、とうもろこし・にんにく、にんじん・キムチ、みかんかん・パインかん、おうとうかん・えのきだけ、にんにく	68	<p><b>あなたの「腸」は健康ですか?</b></p> <p>口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わっているため、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。</p> <p><b>腸内環境を整えるには</b> → ※朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!</p> <p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b>、<b>よく体を動かす</b>、<b>水分を十分にとる</b>、<b>便意を我慢しない</b></p> <p><b>腸の健康に役立つ食べ物</b> → ※便秘の人は意識してとりましょう!</p> <p><b>食物繊維の多い食品</b> (野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類)、<b>発酵食品</b> (ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物)</p> <p>※下痢が続く場合は、医療機関に相談してみましょう。</p>					
9(金)	アーモンド、こんぶ、ふりかけ、すなご、やさいあえ、さけのちゃんちゃんやき、さといものカレー、さぼろに	ぎゅうにゅう・だいず、こんぶ・かつおぶし、さけ・ぎゅうひきにく、すなご・みそ	こめ・さといも、さとう・ごま、アーモンド、こめあぶら・バター	いとこんにやく・えだまめ、キャベツ・きゅうり、しょうが・だいこん、たまねぎ・とうもろこし、にんじん・ほうれんそう、ほししいたけ	610	14(水)	プロッコリーのごまずあえ、とりにくとレモンのかきあげ、すきやき	ぎゅうにゅう、やきとうふ、ぎゅうにく・とりにく、たまご	こむぎこ・こめ、じゃがいも・さとう、すりごま・こめあぶら	いとこんにやく、かんぴょう・キャベツ、たまねぎ・にんじん、しろねぎ・はくさい、プロッコリー・もやし、レモン・えのきだけ、ほししいたけ	657
15(木)	スイートポテト、キャロットラペ、みずなとじゃこのスパゲティ、コッペパン、パテチョコレート	ぎゅうにゅう、しらすほし、かつおぶし、まぐろあぶらづけ、ほたてかいばしら、ベーコン・ゼラチン、たまご・なまクリーム	パン・スパゲティ、さつまいも・さとう、はちみつ・ごま、オリーブオイル、こめあぶら・バター、チョコレートクリーム	きゅうり・みずな、たまねぎ・にんじん、レモン・しめじ・にんにく、パジル	694	16(金)	もちむぎのごはん、ひじきのマリネ、ほうれんそうとしらすのオムレツ、かけてたべてね!、ホワイトカレー	ぎゅうにゅう・ひじき、しらすほし、ぶたひきにく、とりにく・たまご (ガラスープ)	もちむぎ・こめ、こめこ・じゃがいも、さとう、オリーブオイル、こめあぶら・バター、マヨネーズ	かぶ・キャベツ・こまつな、ミニトマト・にんじん、しろねぎ・プロッコリー、ほうれんそう・れんこん、レモン・しいたけ、しょうが・にんにく	64
19(月)	とうにゅうのキャッシュ、オーロラソース、コッペパン、いまばりやさいのポトフ、カルシウムの日、食育の日	ぎゅうにゅう、とうにゅう・ぶたにく、ウインナー・たまご、なまクリーム・チーズ (ガラスープ)	パン・じゃがいも、こめあぶら、マヨネーズ	かぶ・かぼちゃ・キャベツ、きゅうり・だいこん、たまねぎ・とうもろこし、ミニトマト・にんじん、しろねぎ・あかピーマン、ほうれんそう・レタス、しいたけ	635	<p>今月の平均摂取栄養素(小学校4年生) エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 27.2</p> <p>学校給食摂取基準(小学校4年生) エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 25.2</p> <p>引用:「学校給食」2024年1月号</p> <p>給食のない日 13日(火) 線替休業日、21日(水) 遠足 22日(木) 遠足予備日</p> <p>※材料の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は食品成分表七訂を使用しています。</p>					

**あなたの「腸」は健康ですか?**

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わっているため、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

**腸内環境を整えるには** → ※朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!

**食事は朝・昼・夕と規則正しくとる**、**よく体を動かす**、**水分を十分にとる**、**便意を我慢しない**

**腸の健康に役立つ食べ物** → ※便秘の人は意識してとりましょう!

**食物繊維の多い食品** (野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類)、**発酵食品** (ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物)

※下痢が続く場合は、医療機関に相談してみましょう。



今月の平均摂取栄養素(小学校4年生)  
学校給食摂取基準(小学校4年生)

エネルギー(kcal) 635  
たんぱく質(g) 27.2

エネルギー(kcal) 630  
たんぱく質(g) 25.2

引用:「学校給食」2024年1月号

給食のない日 13日(火) 線替休業日  
21日(水) 遠足 22日(木) 遠足予備日

※材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※栄養価は食品成分表七訂を使用しています。